



Suplementos de hierbas: considere también los riesgos

Los suplementos de hierbas son un tipo de suplementos dietéticos (vea el recuadro) que contienen hierbas, ya sea por separado o en mezclas. Una hierba (también llamada planta medicinal) es una planta o parte de una planta que se utiliza por su fragancia, su sabor o sus propiedades terapéuticas, por varias de estas razones o todas ellas.

Muchas hierbas tienen una larga historia de uso y se dice que son beneficiosas para la salud. Sin embargo, algunas han causado problemas de salud a los usuarios. Esta hoja informativa describe los aspectos que debe tener en cuenta para no correr riesgos si usa hierbas para la salud o está pensando en usarlas con ese fin. No analiza si las hierbas sirven o no para enfermedades y afecciones concretas. (Si desea información basada en datos científicos sobre este tema, vea la sección “Para obtener más información.”)

Sobre los suplementos dietéticos

Los suplementos dietéticos fueron definidos en una ley aprobada por el Congreso en 1994. Un suplemento dietético debe reunir la totalidad de las siguientes condiciones:

- Es un producto (distinto del tabaco) cuya finalidad es complementar la dieta y que contiene uno o varios de los siguientes elementos: vitaminas, minerales, hierbas o plantas medicinales, aminoácidos o cualquier combinación de los ingredientes mencionados.
- Está preparado para ser ingerido en forma de pastilla, cápsula, polvo, cápsula blanda de gelatina, cápsula de gelatina o líquido.
- No está presentado para ser utilizado como un alimento convencional o como elemento único de una comida o de la dieta alimenticia.
- Está etiquetado como suplemento dietético.

1. Es importante saber que sólo porque un suplemento de hierbas lleve una etiqueta que lo califica de “natural” no significa que sea inocuo o que no tenga efectos perjudiciales. Por ejemplo, se han asociado la kava y la consuelda con daños graves al hígado.

2. Los suplementos de hierbas pueden actuar del mismo modo que un medicamento. Por lo tanto, pueden causar problemas médicos si no se utilizan correctamente o si se ingieren en grandes cantidades. Algunas personas han sufrido efectos adversos a pesar de haber seguido las instrucciones que figuraban en la etiqueta del suplemento.
3. Las mujeres embarazadas y lactantes deben tener especial cuidado con el uso de suplementos de hierbas, ya que estos productos pueden actuar igual que los medicamentos. Se debe tener el mismo cuidado al tratar a niños con suplementos de hierbas.
4. Es importante consultar con el profesional de la salud que lo atiende antes de usar un suplemento de hierbas, en particular si está tomando medicamentos (con o sin receta médica). Se sabe que algunos suplementos de hierbas interactúan con ciertos medicamentos en formas que causan problemas de salud. Aunque el profesional de la salud no conozca un suplemento concreto, puede tener acceso a las últimas recomendaciones médicas sobre sus usos, riesgos e interacciones.
5. Si usa suplementos de hierbas, lo mejor es seguir los consejos de un profesional que tenga la formación adecuada en plantas medicinales. Esto es muy importante cuando se trata de hierbas de un sistema médico alternativo (vea el recuadro), como las medicinas tradicionales de China, Japón o India.

Los sistemas médicos alternativos se basan en sistemas completos de teoría y práctica que a menudo han evolucionado fuera del enfoque de la medicina convencional que se practica en los Estados Unidos y antes que ésta. Si desea informarse más al respecto, lea la hoja informativa del NCCAM “¿Qué es la medicina complementaria y alternativa?”

6. En los Estados Unidos, los suplementos de hierbas y otros suplementos dietéticos están regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) como alimentos. Esto significa que no tienen que cumplir los mismos criterios que los medicamentos y los fármacos de venta sin receta médica para demostrar su seguridad, eficacia y lo que la FDA denomina Buenas Prácticas de Manufactura.
7. Se desconoce el ingrediente activo de muchas hierbas y suplementos de hierbas. Podría haber decenas, incluso centenares de estos compuestos en un suplemento de hierbas. Los científicos trabajan en la actualidad para identificar estos ingredientes y analizar productos, utilizando una tecnología sofisticada. Identificar los ingredientes activos de las hierbas y comprender cómo afectan las hierbas al cuerpo son importantes áreas de investigación del NCCAM.
8. Los análisis publicados sobre suplementos de hierbas han hallado diferencias entre lo que figura en la etiqueta y lo que contiene el envase. Esto significa que usted podría estar tomando menos (o más) cantidad del suplemento de lo que indica la etiqueta. Además, la palabra “estandarizado” en la etiqueta de un producto no es garantía de mayor calidad del producto, ya que en los Estados Unidos no existe una definición legal de “estandarizado” (o “certificado” o “verificado”) para los suplementos.

9. Se ha descubierto que algunos suplementos de hierbas están contaminados con metales, medicamentos que requieren receta médica pero que no están indicados en la etiqueta, microorganismos y otras sustancias.

10. El número de sitios Web que venden y hacen publicidad sobre suplementos de hierbas en Internet ha aumentado. El gobierno federal ha presentado denuncias judiciales contra varias empresas cuyos sitios contienen afirmaciones incorrectas y engañosas para los consumidores. Es importante saber cómo evaluar las afirmaciones que se hacen sobre los suplementos. A continuación se enumeran algunas fuentes.

Para obtener más información

Centro de Información del NCCAM

Llamada gratis en los Estados Unidos: 1-888-644-6226

Internacional: 301-519-3153

TTY (para sordos y personas con dificultades auditivas): 1-866-464-3615

Correo electrónico: info@nccam.nih.gov

Sitio Web: nccam.nih.gov

Dirección: NCCAM Clearinghouse, P.O. Box 7923, Gaithersburg, MD 20898-7923

Fax: 1-866-464-3616

Servicio de solicitud de información por fax: 1-888-644-6226

El Centro de Información del NCCAM suministra información sobre medicina complementaria y alternativa y el NCCAM. Los servicios incluyen hojas informativas, otras publicaciones y búsquedas en las bases de datos federales sobre bibliografía médica y científica. Algunos ejemplos de hojas informativas son: “¿Está considerando utilizar medicina complementaria y alternativa?” (nccam.nih.gov/health/decisions/spanish.htm) y “¿Qué hay en el frasco? Introducción a los suplementos dietéticos” (nccam.nih.gov/health/bottle/index_span.htm). El Centro de Información no da consejos médicos, recomendaciones de tratamiento, ni servicios de envío a consulta o localización de profesionales.

Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés)

Centro de Seguridad de los Alimentos y Nutrición Aplicada (CFSAN, por sus siglas en inglés)

Sitio Web: www.cfsan.fda.gov

Llamada gratis en los Estados Unidos: 1-888-723-3366

Las publicaciones de CFSAN incluyen “Tips for the Savvy Supplement User: Making Informed Decisions and Evaluating Information” (www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-savvy.html) -en inglés- e información actualizada sobre seguridad de suplementos (www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-warn.html). Si tiene efectos adversos causados por un suplemento, puede notificar al programa MedWatch de la FDA, que reúne y hace el seguimiento de este tipo de datos (1-800-FDA-1088 o www.fda.gov/medwatch).

Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS, por sus siglas en inglés)

Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés)

Sitio Web: ods.od.nih.gov

Correo electrónico: ods@nih.gov

La ODS apoya la investigación y difunde los resultados relacionados con los suplementos dietéticos. Elabora la base de datos **Información Bibliográfica International sobre Suplementos Dietéticos (IBIDS, por sus siglas en inglés)** en Internet, que contiene citas y extractos de publicaciones científicas sobre suplementos dietéticos que son sometidas a revisión científica externa.

Medicina complementaria y alternativa en PubMed

Sitio Web: www.nlm.nih.gov/nccam/camonpubmed.html

Esta es una base de datos elaborada por el NCCAM y la Biblioteca Nacional de Medicina (NLM, por sus siglas en inglés) que ofrece citas de artículos sobre medicina complementaria y alternativa publicados en revistas basadas en la ciencia y sometidas a revisión científica externa. La mayoría de las citas incluye resúmenes, y muchas de ellas contienen un enlace al texto completo del artículo.

La Biblioteca Cochrane

Sitio Web: www.cochrane.org/reviews/clibintro.htm

La Biblioteca Cochrane es una colección de reseñas científicas de la Cochrane Collaboration, una organización internacional sin fines de lucro que tiene como fin facilitar “información precisa y actualizada sobre los efectos de la atención para la salud”. Sus autores analizan los resultados de rigurosos estudios clínicos (estudios de investigación realizados en personas) sobre un tema determinado y elaboran el resúmenes en las llamadas reseñas sistemáticas. Los extractos de estos análisis pueden consultarse gratis en Internet. Es posible realizar búsquedas por el nombre del tratamiento (por ejemplo, el nombre de una hierba) o el trastorno de salud. Hay un tipo de suscripción que permite obtener la totalidad de los textos previo pago de una cuota y está disponible en algunas bibliotecas.

Esta publicación es del dominio público y no está protegida por derechos de autor.

Se promueve la reproducción de la misma.

El NCCAM ha suministrado este material para su información. No pretende sustituir los conocimientos médicos ni las recomendaciones de los profesionales de la salud. Lo alentamos a que consulte al profesional médico que corresponda acerca de cualquier decisión sobre el tratamiento o la atención. La mención de cualquier producto, servicio o terapia en este documento de ninguna manera significa que cuentan con el respaldo del NCCAM.

Institutos Nacionales de la Salud (NIH)



Departamento de Salud y Servicios Humanos
de los Estados Unidos (DHHS)